

2020

Toolkit Thuis Bewegen



JongPutten

Onderwijs, Sport en Cultuur

ACTIVITEITEN CREATIEF

Creatief:

Materiaal: Klei en kleikaarten

Opdracht: Print de kleikaarten (in de bijlage van dit document) uit en lamineer deze, de kinderen kunnen hier nu op gaan kleien. Je kunt de kinderen de opdracht geven de plaatjes de juiste kleur te geven. De kinderen krijgen zo een andere manier om met klei bezig te gaan dan dat ze normaal doen.

Creatief: Kleurplaten

Materiaal: Kleurmateriaal (krijt, verf, potloden of stiften) en kleurplaten uit de bijlage.

Opdracht: Kinderen kunnen met materiaal naar keuze de kleurplaten inkleuren. Een gezellige, rustige, maar creatieve activiteit!

Maak je eigen denk-doe looppad!



Materiaal: Behangrol, gekleurd papier, vorm van handen en voeten uitgeprint, schaar, lijm, schilders tape.

Opdracht: Knip de behangrol na 5 meter af. Leg languit op de vloer. (zet eventueel vast met schilders tape) Knip handen en voeten uit en plak deze in tweetallen naast elkaar op de behangrol. Let goed op; zorg dat de combinaties te behalen zijn voor de doelgroep. Gebruik vooral veel voeten.

Spel: probeer één voor één over het pad te hoppen. Kijk goed naar de volgende figuurtjes en bedenk hoe je moet springen zodat je precies goed op de voeten land.

ACTIVITEITEN ACTIEF

Actief: Daily Mile

Materiaal: Schoenen, stopwatch

Spelregels: Kijk of er een plek is te vinden waar je veilig 15 minuten kan rennen of lopen. Denk aan: rondje om je huis, in je tuin, parkje of in de straat. Maak hier elke dag je 15 minuten dagelijkse rondje van.



Actief: Gym Bingo binnen

Materiaal: Bingo kaart in de bijlage.

Spelregels: Voer de opdrachten die op de kaart staan uit. Spreek van te voren een rij af die je moet uitvoeren. Heb je de opdrachten afgerond, dan mag je het vakjes afkruisen. Heb je alle vakjes in de rij afgekruist, dan heb je Bingo!

Actief: Gym Bingo buiten

Materiaal: Bingo kaart in de bijlage.

Spelregels: Voer de opdrachten die op de kaart staan uit. Spreek van te voren een rij af die je moet uitvoeren. Heb je de opdrachten afgerond, dan mag je het vakjes afkruisen. Heb je alle vakjes in de rij afgekruist, dan heb je Bingo!

Kranten mikken

Materiaal: kranten, touw en ballen/pittenzakjes

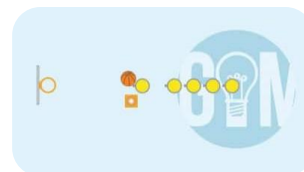
Spelregels: Hang een touw op en hang hier kranten over. Laat de kinderen op de kranten mikken met ballen of pittenzakjes. Wordt de krant geraakt dan maakt dit een leuk geluid of valt de krant eraf. Succes gegarandeerd!



Activiteiten Actief (2 kids of meer)

Actief: Elven (basketbal)

Materiaal: Basket, (basket)bal.



Spelregels: Iedereen heeft elf punten schiet je de bal in de basket gaat er 1 punt af, en mag je weer beginnen vanaf het beginpunt. Mis je dan mag de persoon die na jou komt, deze pakt zo snel mogelijk de bal en mag vanaf het punt waar hij de bal pakt schieten.

Actief: Boter Kaas en Eieren estafette

Materiaal: Krijt of 9 hoepels, 2 x 3 pittenzakjes (materiaal) in twee verschillende kleuren.



Spelregels: Maak twee groepjes. Elk groepje krijgt 4 pittenzakjes en staat op een zelfde afstand van het vierkant. Het doel van het spel is om in drie hoepels op een rij een pittenzakje van de eigen kleur neer te leggen. Het eerste kind van beide groepjes rent naar de hoepels en legt daar 1 pittenzakje in een hoepel. Daarna rennen de kinderen terug en wanneer ze over de lijn zijn mag de volgende. Die rennen ook naar de hoepels en leggen de pittenzakjes in een hoepel. Daarna volgen de derden met een pittenzakje. Als er nu nog geen drie op een rij is gemaakt mag daarna elke volgend kind een pittenzakje van de eigen kleur verplaatsen. Dit gaat door tot er drie op een rij is.

Actief: Parcours wedstrijd

Materiaal: Pionnen (lege flessen/boom), stoepkrijt.

Aantal spelers: Minimaal 2 kinderen.

Spelregels: Zet een parcours 2x uit. Je kunt doormiddel van stoepkrijt een pad maken die de kinderen moeten afgaan. (bijv: hinkel vak/ rondje om de fles/boom/ zigzaglijn van stoepkrijt) Laat de kinderen het parcours zo snel mogelijk lopen. Wie als eerste terug is, wint!

Extra; Maak samen met de kinderen het parcours, laat ze zelf met stoepkrijt aan de slag gaan. Het parcours kan ook afgelegd worden met een driewieler, loopfiets, normale fiets, skeelers o.i.d.

Actief: Ezelen (voetbal)

Materiaal: Muurtje, voetbal



Spelregels: Ga achter elkaar staan en om de beurt de bal tegen (een vlak op) de muur schieten. De bal mag het vlak niet missen of stil komen te liggen en je mag de bal niet twee keer raken. Gebeurt dit wel krijg je een letter. Eerst een E, dan word je EZ – EZE – EZEL.

Actief: Knikkeren

Materiaal: Knikkers, knikkerpotje.

Spelregels: Het veld wat wordt gebruikt is ongeveer 1,5 bij 3 meter met een kuiltje van ongeveer 2/3 lengte. Daarnaast teken je een gooilijn. Dit kan ongeveer 4 tot 6 meter van het kuiltje zijn. Ook wordt er vooraf bepaald met hoeveel knikkers er wordt gespeeld. Vaak 1 of 2. Diegene die de knikker het dichtst bij het kuiltje gooit, mag beginnen. Vervolgens ga je de knikkers van jezelf zo snel mogelijk in het kuiltje spelen. Heb je als eerste al je knikkers in het kuiltje gespeeld dan heb je gewonnen.



Actief: Racket sport

Materiaal: Rackets, bal/shuttle

Spelregels: Overspelen naar elkaar door middel van rackets een bal/shuttle. Om het leuker te maken kan je een veld op de grond tekenen met krijt.



Actief: Rond de tafel (tafeltennis)

Materiaal: Tafel (eventueel op je keuken tafel), netje (eventueel boeken rechtop), batjes (eventueel boeken) en een pingpong balletje.

Spelregels: Je verdeelt de spelers zodat er aan iedere kant evenveel mensen staan. Je speelt de bal over het net en loopt vervolgens naar de overkant van de tafel. De persoon die eerst in de rij staat slaat de bal terug en loopt vervolgens ook naar de overkant. Dit gaat zo door tot dat iemand een fout maakt. Deze persoon mag niet meer mee doen in deze ronde. Je speelt zolang door totdat er nog maar 2 mensen over zijn. Deze spelen de finale tot de 3 punten.



Actief: Kingen

Materiaal: 4 vakken op de grond, bal.



Spelregels: Er zijn vier vakken met in elk vak een speler. De vakken vormen samen een groot vierkant. In de binnenhoeken van de vier vakken staan de letters K, I, N en G en deze letters kennen een hiërarchie, het vak met K is het vak van de 'King'. De uitdaging is het vak van de 'King' te veroveren en te behouden. De 'King' slaat met de hand, vanuit de verste hoek, een bal in een van de vakken van I, N of G. De houder van dit vak slaat de bal terug naar een ander vak en zo verder, tot de bal in een eigen vak komt, of buiten alle vakken komt. Degene die de 'fout' maakt is af en komt buiten het spel te staan. Een wachtende speler (iemand die in de rij staat buiten de lijnen) schuift het spel in op de letter G, en schuift, als een ander af is, door naar N of hoger als deze al in een hoger vak stond. Het zou in principe dus dook met 4 kleine vakken kunnen.

Actief: 10en voetbal

Materiaal: Bal en een goal.



Spelregels: Het is de bedoeling om vanuit de lucht te scoren totdat een spelers 0 punten heeft. Met de voet scoren is 1 punt waard, hoofd 2. Het spel begint met het bepalen wie er begint als keeper door tegen elkaar op te bieden. Degene die voor het minst aantal punten bereid is om te keepen begint. Vervolgens moet je hooghouden en uit de lucht schieten. De bal mag namelijk niet op de grond komen voordat er geschoten wordt. Wordt de bal over of langs de goal geschoten, dan moet diegene snel de plek van de keeper overnemen. Ook als de keeper de bal uit de lucht vangt of als er geschoten wordt terwijl de bal op de grond is geweest moet diegene het doel in.

GEZONDE RECEPTEN

Groente Figuurtjes

Uit groenten kun je met koekvormpjes de leukste figuurtjes steken. En het fijne is: je kinderen vergeten dat alles wat je geeft, gezond is. Ze hebben alleen maar oog voor het leuke figuurtje, dat ze al snel in hun mond steken.



Smoothie maken

Ingrediënten voor 2 personen smoothie

- 1 eetrijpe avocado
- 1 el gembersiroop
- 100g babyspinazie
- 50ml water
- 125g diepvries mango stukjes
- 1 limoen

Tip; maak de smoothie samen met de kinderen en vertel wat er in gaat.

Chips

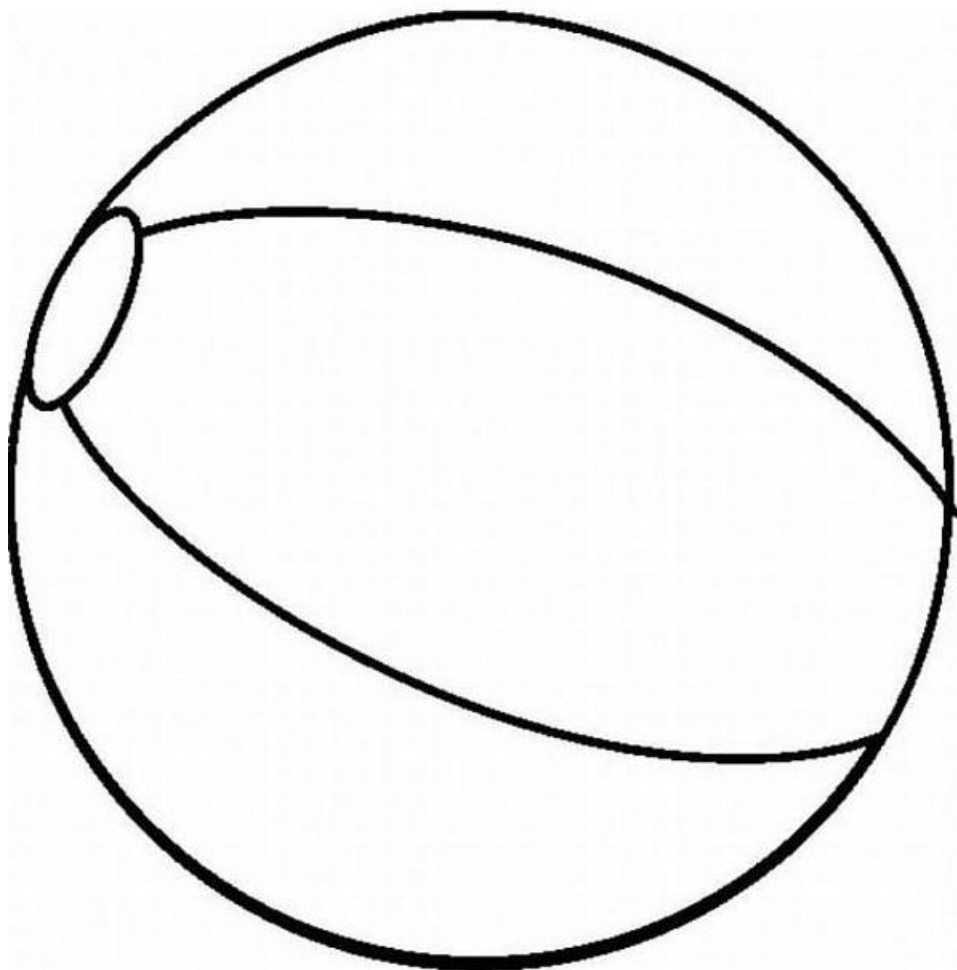
Maak ook eens zelf groente chips. Bijvoorbeeld van zoete aardappel, rode biet of courgette. Klein beetje zeezout erover en snacken maar.

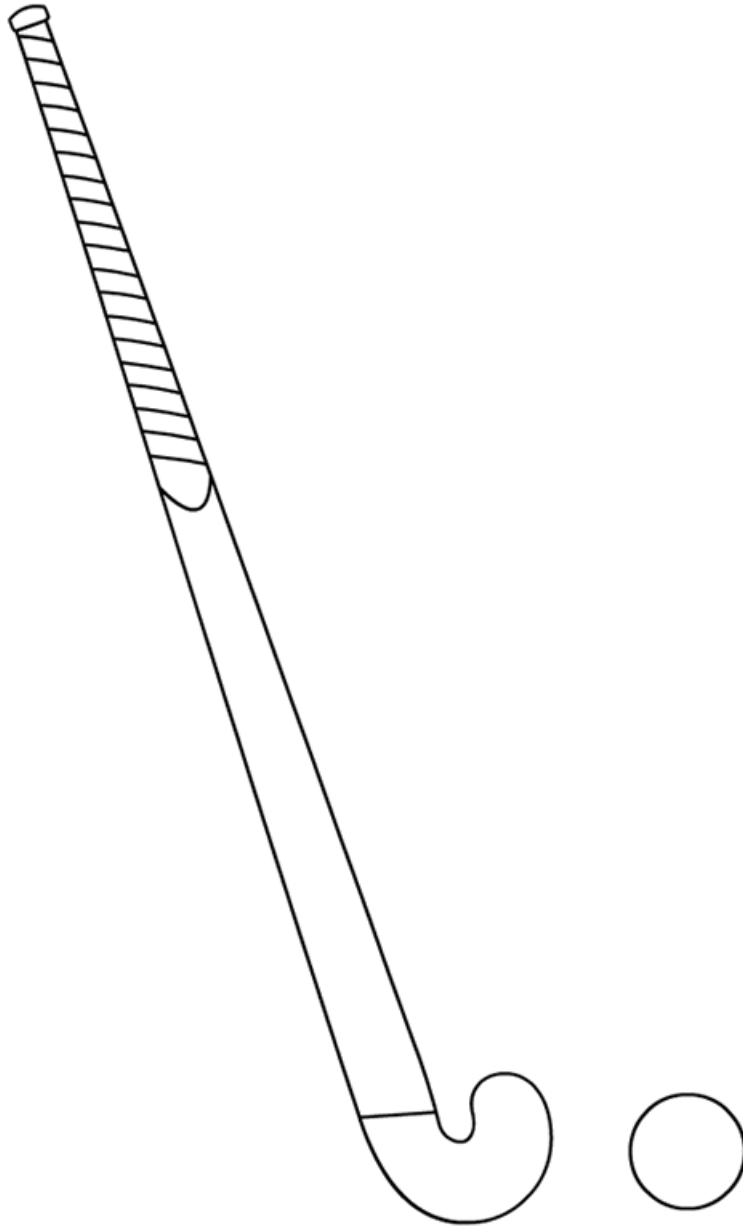
Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.
2. Zorg ervoor dat je de groenten zo dun mogelijk hebt geschaafd. Dep ze droog met een vel keukenrol en verspreid ze over de bakplaat.
3. Smeer de plakjes groenten lichtjes in met een beetje olie en bestrooi ze vervolgens met zout.
4. Bak de groentechips in het midden van de oven in 20-25 minuten knapperig. Eet ze direct.

BIJLAGEN

Kleikaarten:





Kleurplaten:



© LOOK@T BV



©LOOK@TV



Bingo Binnen

Voorwerp zo vaak mogelijk hooghouden	Spring 20 keer over een voorwerp heen en weer	Sokken mikken in verschillende voorwerpen
Mik met sokken lege flessen omver	Doe 15 keer Buikspieroefeningen	Balanceer zo lang mogelijk met een voorwerp op je hoofd
Maak 3 koprollen op een bed in huis	Zo lang mogelijk tegen de muur zitten	Ren 10 keer de trap op en af



JongPutten

Onderwijs, Sport en Cultuur

Bingo Buiten

Ren een rondje om je huis heen	Maak 50 wisselsprongen bij een stoeprand	Verzamel plastic en bouw hier een toren mee
5 keer opdrukken tegen een boom	Zo vaak mogelijk touwtje springen	Huppelen van lantaarnpaal naar lantaarnpaal
Handstand tegen de muur maken	Hinkelen over de stoeptegels	10 Burpees springen en opdrukken